

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

на МС учителей  
начальной школы  
протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

Якушева И.А.  
\_\_\_\_\_

Согласовано

на МС школы  
протокол № 1  
от 30.09.2024 г.

Руководитель МС  
Солдатова С.Ю..  
\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор МБОУ  
«Зыковская СОШ»  
приказ № 03-02-229  
от 02.09.2024 г.

Смутная Е.Б.  
\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

1 класс

1 раз в неделю, 33 часа

2024-2025 уч.г.

Составлено на основе программы О.В.Хухлаевой Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.:Генезис 2018.

Программу составил: педагог-психолог Максимова Е.В.

с.Зыково, 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МБОУ «Зыковская СОШ», на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Общие цели и задачи с учетом специфики курса.

Цель: формирование позитивного отношения к себе и школе, понимание себя и других, конструктивное взаимодействие со сверстниками, учителями и родителями, профилактика школьной дезадаптации.

Задачи:

1. Формирование психологического здоровья.
2. Формирование позитивного отношения к своему «Я».
3. Развитие личности ребенка в деятельности, управляемой системой мотивов, вхождение в новую самостоятельную среду (адаптация).
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
6. Развитие навыков коммуникации, социального поведения.
7. Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
8. Создание возможностей для самовыражения.
9. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
10. Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.

Изменения, внесенные в авторскую программу: добавлена тема Я-школьник, в которую включены занятия, направленные на адаптацию на первом этапе обучения: «Как зовут ребят моего класса», «Зачем мне нужно ходить в школу?», «Мой класс», «Какие ребята в моем классе?», «Мои друзья в классе», «Мои успехи в школе», «Моя учебная сила». В теме «Мои чувства» добавлены занятия «Обида» и «Мои чувства в разных ситуациях». В теме «Какой Я» добавлено еще одно занятие «Какой Я?»

Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я».

Работа по программе проводится в рамках социализации, духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования. Программа «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Место курса «Тропинка к своему Я» в плане внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом школы предмет внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» изучается в 1 классах. Занятия проводятся по подгруппам. Объем учебного времени составляет 33 часа в 1-х классах.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Предметные результаты.**

К концу первого класса обучающийся научится:

- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- выполнять творческие задания;
- узнавать о чувствах и эмоциях людей ;
- сотрудничать в играх и учебе;
- адекватно оценивать себя и продукты своей деятельности;
- распределять задания без помощи взрослых;
- *пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации;*

### **Личностные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут формироваться:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- *чувство эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- строить сообщения в устной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- *обобщать и классифицировать без опоры на наглядность.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания;

- задавать вопросы;
- правилам игрового общения , правильному отношению к собственным ошибкам, к победе, поражению, соблюдению правил игры и дисциплины;
- конструктивно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, с взаимовыручкой и т.д.).
- контролировать действия партнёра.
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- понимать причины успеха в учебной деятельности, в том числе самоанализу и самоконтролю результата, анализу соответствия результатов требованиям конкретной задачи, пониманию предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- *овладению правил игрового общения , правильному отношению к собственным ошибкам, к победе, поражению, соблюдению правил игры и дисциплины;*

#### **Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»**

Раздел курса	Содержание курса Тематическое планирование	Количество часов/ /контроль
		1 кл.
Я-школьник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство. Введение в мир психологии.</li> <li>2. Как зовут ребят моего класса?</li> <li>3. Зачем мне нужно ходить в школу?</li> <li>4. Мой класс(Творческая работа).</li> <li>5. Какие ребята в моем классе?</li> <li>6. Мои друзья в классе.</li> <li>7. Мои успехи в школе.</li> <li>8. Моя учебная сила.</li> <li>9. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.</li> <li>10. Школьные трудности.</li> <li>11. Школьные трудности</li> <li>12. Домашние трудности.</li> <li>13. Домашние трудности.</li> </ol>	13 /Творческая работа
Мои чувства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Радость. Что такое мимика?</li> <li>2. Радость. Как ее доставить другому человеку?</li> <li>3. Жесты.</li> </ol>	15 /Творческая работа

	4. Радость можно передать прикосновением. 5. Радость можно подарить взглядом. 6. Грусть. 7. Страх. 8. Страх. Его относительность. 9. Как справиться со страхом. 10. Страх и как его преодолеть. 11. Гнев. С какими чувствами он дружит? 12. Может ли гнев принести пользу? 13. Обида. 14. Мои чувства в разных ситуациях 15. Разные чувства (Творческая работа).	
Какой я? – Какой ты?	1.Какой Я? 2. Какой Я? 3.Какой Ты? 4.Какой Ты? 5.Итоговое(Творческая работа)	5 /Творческая работа

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения  
курса «Тропинка к своему Я»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Печатные пособия</b>		
	Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2018.	
<b>2. Технические средства обучения</b>		
	Магнитофон;	1
	Проектор;	1
	Компьютер;	1
	Экран.	1
<b>3. Звуковые пособия</b>		
	Записи детской и классической музыки.	
<b>4. Игры и игрушки</b>		
	Мягкие игрушки;	
	Мяч	
<b>5. Оборудование кабинета</b>		
	Стол;	12
	Стулья;	24
	Шкафы;	3
	Магнитофон;	1
	Проектор;	1
	Компьютер;	1
	Учебная доска.	1

**Содержание курса «Тропинка к своему Я» с указанием форм организации и видов деятельности обучающихся.**

Раздел курса	Содержание курса Тематическое планирование	Формы организации	Характеристика видов деятельности обучающихся
Я-школьник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство. Введение в мир психологии.</li> <li>2. Как зовут ребят моего класса?</li> <li>3. Зачем мне нужно ходить в школу?</li> <li>4. Мой класс(Творческая работа).</li> <li>5. Какие ребята в моем классе?</li> <li>6. Мои друзья в классе.</li> <li>7. Мои успехи в школе.</li> <li>8. Моя учебная сила.</li> <li>9. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.</li> <li>10. Школьные трудности.</li> <li>11. Школьные трудности</li> <li>12. Домашние трудности.</li> <li>13. Домашние трудности.</li> </ol>	<p align="center">Занятие Игра ЭО ДОТ Творческая работа</p>	<p>Формирует положительное отношение к школе. Формирует позитивное отношение к своему «Я».</p> <p>Повышает уверенность в себе и развивает самостоятельность.</p> <p>Устанавливает дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке.</p> <p>Формирует познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Понимает чувства других людей и сопереживает им.</p> <p>Развивает умения формулировать собственное мнение и позицию.</p>
Мои чувства	<ol style="list-style-type: none"> <li>14. Радость. Что такое мимика?</li> <li>15. Радость. Как ее доставить другому человеку?</li> <li>16. Жесты.</li> <li>17. Радость можно передать прикосновением.</li> <li>18. Радость можно подарить взглядом.</li> <li>19. Грусть.</li> <li>20. Страх.</li> <li>21. Страх. Его относительность.</li> <li>22. Как справиться со страхом.</li> <li>23. Страх и как его преодолеть.</li> <li>24. Гнев. С какими чувствами он дружит?</li> <li>25. Может ли гнев принести пользу?</li> </ol>	<p align="center">Занятие Игра ЭО ДОТ Творческая работа</p>	<p>Узнает о чувствах людей</p> <p>Развивает умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера.</p> <p>Борется со страхами и злостью.</p> <p>Развивает умение ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p>

	26. Обида. 27. Мои чувства в разных ситуациях 28. Разные чувства (Творческая работа).		Формирует способность к самооценке.
Какой я? – Какой ты?	29. Какой Я? 30. Какой Я? 31. Какой Ты? 32. Какой Ты? 33. Итоговое(Творческая работа)	Занятие Игра ЭО ДОТ Творческая работа	Формирует позитивное отношение к своему «Я». Повышает уверенность в себе и развивает самостоятельность.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» может реализовываться в смешанном (комбинированном режиме) с использованием ЭО, ДОТ- в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются образовательная онлайн-платформа УЧИ.РУ, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видео-занятия; онлайн-уроки, Учи.ру).

*Формы учебной деятельности при ЭО и ДОТ*

Онлайн-урок /Учи.ру

Консультация

Самостоятельная внеаудиторная работа

Творческая работа

Проектная работа

## Календарно-тематическое планирование.

1 класс, 1 раз в неделю, 33 часа в год

№ п. п.	Тема Цель.	Занятие (тема)	Дата	Формы ЭО, ДОТ							
			по плану	по факту	по плану	по факту	по плану	по факту	по плану	по факту	
			Iг		Iб		Iа		Iв		
1	<p>Я- школьник (13ч.)</p> <p>Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интерес к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии, как понимания чувств других людей и сопереживания им. Развитие умения формулировать собственное</p>	1. Знакомство. Введение в мир психологии.	03.09	03.09	05.09	05.09	06.09	06.09	04.09	04.09	Онлайн-урок /Учи.ру
		2. Как зовут ребят моего класса?	10.09	10.09	12.09	12.09	13.09	13.09	11.09	11.09	Самостоятельная внеаудиторная работа
		3. Зачем мне нужно ходить в школу	17.09	17.09	19.09	19.09	20.09	20.09	18.09	18.09	Онлайн-урок /Учи.ру
		4. Мой класс Творческая работа	24.09	24.09	26.09	26.09	27.09	27.09	25.09	25.09	Творческая работа

мнение позицию.	и	5. Какие ребята в моем классе?	01.10	01.10	03.10	03.10	04.10	04.10	02.10	02.10	Самостоятельная внеаудиторная работа
		6. Мои друзья в классе.	8.10	8.10	10.10	10.10	11.10	11.10	09.10	09.10	Творческая работа
		7. Мои успехи в школе.	15.10	15.10	17.10	17.10	18.10	18.10	16.10	16.10	Онлайн-урок /Учи.ру
		8. Моя учебная сила	22.10	22.10	24.10	24.10	25.10	25.10	23.10	23.10	Онлайн-урок /Учи.ру
		9. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	05.11	05.11	07.11	07.11	08.11	08.11	06.11	06.11	Самостоятельная внеаудиторная работа
		10. Школьные трудности	12.11	12.11	14.11	14.11	15.11	15.11	13.11	13.11	Онлайн-урок /Учи.ру
		11. Школьные трудности. Творческая работа	19.11	19.11	21.11	21.11	22.11	22.11	20.11	20.11	Творческая работа

		12. Домашние трудности.	26.11	26.11	28.11	28.11	29.11	29.11	27.11	27.11	Онлайн-урок /Учи.ру
		13. Домашние трудности.	03.12	03.12	05.12	05.12	06.12	06.12	04.12	04.12	Самостоятельная внеаудиторная работа
2.	Мои чувства (15ч.)  Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера. Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке	14. Радость. Что такое мимика?	10.12	10.12	12.12	12.12	13.12	13.12	11.12	11.12	Онлайн-урок /Учи.ру
		15. Радость. Как ее доставить другому человеку?	17.12	17.12	19.12	19.12	20.12	20.12	18.12	18.12	Онлайн-урок /Учи.ру
		16. Жесты.	24.12	24.12	26.12	26.12	27.12	27.12	25.12	25.12	Самостоятельная внеаудиторная работа

		17. Радость можно передать прикосновениям.	14.01	14.01	09.01	09.01	10.01	10.01	15.01	15.01	Онлайн-урок ZOOM /Учи.ру
		18. Радость можно подарить взглядом.	21.01	21.01	16.01	16.01	17.01	17.01	22.01	22.01	Онлайн-урок /Учи.ру
		19. Грусть.	28.01	28.01	23.01	23.01	24.01	24.01	29.01	29.01	Онлайн-урок /Учи.ру
		20. Страх.	04.02	04.02	30.01	30.01	31.01	31.01	05.02	05.02	Онлайн-урок /Учи.ру
		21. Страх. Его относительность.	11.02	11.02	06.02	06.02	07.02	07.02	12.02	12.02	Творческая работа
		22. Как справиться со страхом.	25.02	25.02	13.02	13.02	14.02	14.02	26.02	26.02	Онлайн-урок /Учи.ру

		23. Страхи и как его преодолеть.	04.03	04.03	27.02	27.02	28.02	28.02	05.03	05.03	Самостоятельная внеаудиторная работа
		24. Гнев. С какими чувствами он дружит?	11.03	11.03	06.03	06.03	7.03	7.03	12.03	12.03	Онлайн-урок ZOOM /Учитель.ру
		25. Может ли гнев принести пользу?	18.03	18.03	13.03	13.03	14.03	14.03	19.03	19.03	Самостоятельная внеаудиторная работа
		26. Обида.	01.04	01.04	20.03	20.03	21.04	21.04	02.04	02.04	Онлайн-урок /Учитель.ру
		27. Разные чувства Творческая работа	08.04	08.04	03.04	03.04	4.04	4.04	09.04	09.04	Творческая работа
		28. Мои чувства в разных ситуациях	15.04	15.04	10.04	10.04	11.04	11.04	16.04	16.04	Самостоятельная внеаудиторная работа

3.	Какой Я – Какой Ты?(5ч.)  Понимание себя , принятие взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что – либо от людей, но и отдавать им.	29. Какой Я?	22.04	22.04	17.04	17.04	18.04	18.04	23.04	23.04	Онлайн-урок /Учи.ру
		30. Какой Я?	29.04	29.04	24.04	24.04	25.04	25.04	30.04	30.04	Самостоятельная внеаудиторная работа
		31. Какой Ты?	06.05	06.05	15.05	15.05	16.05	16.05	07.05	07.05	Онлайн-урок /Учи.ру
		32. Какой Ты? Творческая работа	13.05	13.05	22.05	22.05	23.05	23.05	14.05	14.05	Творческая работа
		33. Итоговое занятие.	20.05	20.05	26.05	26.05	27.05	27.05	21.05	21.05	Онлайн-урок /Учи.ру
Итого		33 часа									

### Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2018 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2017г.-168с.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2019. – 160с.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2019. – 344с.